

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ:

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ;
- ਨਵੀਂ, ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਂਸੀ;
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਸਵਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨਾ ਰਹਿਣਾ, ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣੀ;

ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ (ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ) ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਵਾਲੀ ਟੈਸਟ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਅੱਜ ਹੀ ਅਤੇ ਕੱਲ ਆਪਣਾ ਨਤੀਜਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਨਾਲ

ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਹੈ, [ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਟੈਸਟ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੀ](#)। ਇਹ ਅਜੇ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਕੌਣ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ;
- ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ;
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸਰਜਰੀ ਲਈ, ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ;
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਵ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ। 6 ਅਗਸਤ 2020 ਨੂੰ ਇਹ ਖੇਤਰ ਸਨ: ਲੈਸਟਰ, ਲੂਟਨ, ਪੇਂਡਲ ਜਾਂ ਡਾਰਵਨ ਲੋਕਲ ਕੌਂਸਲਾਂ ਨਾਲ ਬਲੈਕਬਰਨ)

ਇਹ ਟੈਸਟ ਸੇਵਾ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਸਕਾਟਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼ ਅਤੇ ਨੈਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

[ਇੱਥੇ](#) ਅੱਜ ਹੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਟੈਸਟ ਸਾਈਟ ਜਾਣ ਲਈ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਹੋਮ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਲਈ ਆਰਡਰ ਕਰੋ।

1 ਤੋਂ 4 ਦਿਨ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 4 (ਚੌਥੇ) ਦਿਨ ਹੋਮ ਟੈਸਟ ਦਾ ਆਰਡਰ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ।

5ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਸਾਈਟ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਹੋਮ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਲਈ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਹੋ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼ ਜਾਂ ਨੈਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ 119 'ਤੇ

ਲਾਈਨਾਂ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

<https://self-referral.test-for-coronavirus.service.gov.uk/antigen/name>

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਆਉਣ ਤੱਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ

ਤੁਹਾਡੀ 'ਸਪੋਰਟ ਬੱਬਲ' ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਇਕੱਲਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ 1 ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ)।

ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੁੱਚੇ ਲੰਬੇ ਬਡ (ਫੰਬੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਵੈਬ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 12 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ) ਆਪ ਸਵੈਬ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਨੂੰ 11 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਵੈਬ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 3 ਲਈ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ 13 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਲਈ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਤਾਂ ਇੱਥੋਂ ਮਦਦ ਲਵੋ:

[ਇੰਗਲੈਂਡ: NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੇਵਾ](#)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹਦ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗ਼ਲਤ ਹੈ ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ 'ਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਧ ਦੇਖੋ

<https://www.gov.uk/coronavirus>